

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

В.Б. Карпачев

« 22 »

августа

2025 год

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ-РАСКЛАДКА
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
1-4 КЛАССОВ, ОТНОСЯЩИХСЯ К ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ,
УТВЕРЖДЕННОЙ ПОСТАНОВЛЕНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА
СТАВРОПОЛЯ ОТ 29 АПРЕЛЯ 2021 г. № 914
«на период с 01.09.2025 г. по 28.11.2025 г. — 01.04.2026 г. по 29.05.2026 г.
и с 01.12.2025 г. по 29.03.2026 г. 2025/2026 учебного года»**

СОГЛАСОВАНО:

Директор
МБОУ СОШ № 2 г. Ставрополя

Л.В. Чернявская

Директор
МБОУ гимназии № 3 г. Ставрополя
им. Героя Советского Союза
Л.Севрюкова

Н.П. Малюченко

Директор
МБОУ СОШ № 4 г. Ставрополя

М.А. Суркова

Директор
МАОУ лицея № 5 г. Ставрополя

Н.В. Черемных

Директор
МБОУ СОШ № 6 г. Ставрополя
имени выдающегося разведчика
Георгия Николаевича Косенко

С.Г. Шутова

Директор
МБОУ СОШ № 7 г. Ставрополя

Р.В. Буряковский

Директор
МБОУ лицея № 8 г. Ставрополя
имени генерал-майора авиации Н.Г. Голодинова

С.И. Карпенко

Директор
МБОУ гимназии № 9 г. Ставрополя
имени Героя Советского Союза
Владимира Ковалева

В.М. Сапунова

И.о. директора
МБОУ лицея № 10 г. Ставрополя

Ю.Н. Гусак

Директор
МБОУ СОШ №11 им. И.А. Бурмистрова

Н.В. Малеева

И.о. директора
МБОУ гимназии №12
им.Белоконя В.Э. г.Ставрополя

А.А. Штанько

Директор
МБОУ лицея № 16 г.Ставрополя

Л.О. Чернышева

Директор
МАОУ лицея № 17 г. Ставрополь

О.С. Попцова

Директор
МБОУ СОШ № 19 г. Ставрополя

В.Е. Ворощенко

Директор
МБОУ № 20 г. Ставрополя

Г.Л. Пряхина

Директор
МАОУ гимназии № 24 города Ставрополя
имени генерал-лейтенанта юстиции М.Г. Ядрова

Е.А. Выглазова

Директор
МБОУ СОШ № 26 г. Ставрополя

Н.А. Шишкин

Директор
МБОУ СОШ № 28 г.Ставрополя

А.Н. Заверюха

Директор
МБОУ гимназии № 30 г. Ставрополя

Л.А. Шишкина

Директор
МБОУ КШ г.Ставрополя

М.А. Клещарь

Директор
МБОУ СОШ № 32 г. Ставрополя

Ю.Ю. Степанюк

Директор
МБОУ СОШ № 34 г. Ставрополя

Л.Х. Даутова

Директор
МБОУ СОШ № 37 г. Ставрополя

Л.А. Карагодина

И.о. директора
МБОУ СОШ № 41 г. Ставрополя

В.В. Чудакова

Директор
МБОУ СОШ № 42 г.Ставрополя

Н.В. Воронина

Директор
МБОУ СОШ № 44 г. Ставрополя

Т.Г. Сергеева

Директор
МБОУ СОШ № 45 г. Ставрополя

Н.Ю. Худякова

Заместитель начальника
отдела санитарного надзора
Управления Роспотребнадзора
по Ставропольскому краю



М.И. Сорокина

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ, ОТНОСЯЩИХСЯ К ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ, УТВЕРЖДЕННОЙ
ПОСТАНОВЛЕНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА Ставрополя от 29.04.2021 №914
НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД с 01.12.2025 г. по 29.03.2026 г.

2025-2026 уч.года

ПОНЕДЕЛЬНИК 1 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,60	0,12	2,11	11,82	0,03	6,03	48,12	0,24	0,00	0,02	10,49	7,43	13,64	0,47	0,12	1,37	145,14	1,06	10,61	0,21	70	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	4,80	5,39	16,09	131,70	0,16	3,87	150,96	4,08	0,00	0,05	34,47	45,88	90,86	1,73	0,92	746,39	371,90	91,49	22,26	2,24	102	2015
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,5%	90/9	14,18	13,03	15,32	229,20	0,08	0,00	22,49	0,44	0,07	0,08	23,75	4,69	97,36	2,79	2,34	156,30	234,92	4,39	30,69	0,00	268	2015
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ с маслом сливочным "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,5%	180	6,51	0,77	41,72	199,99	0,10	0,00	0,00	1,28	0,00	0,02	10,10	17,42	54,24	1,27	0,43	531,38	75,16	64,28	0,01	0,02	309	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,37	0,00	29,78	120,54	0,00	0,02	12,00	0,00	0,00	0,00	3,69	48,95	3,45	0,05	0,00	2,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (АПЕЛЬСИН 1 шт.)	150	1,35	0,30	12,15	64,50	0,06	90,00	0,02	0,33	0,00	0,05	19,50	51,00	34,50	0,45	0,30	19,50	295,50	3,00	0,03	0,00		
Итого за прием пищи:	1039	32,16	20,63	156,87	1 060,85	0,61	15,92	238,07	9,74	0,07	0,26	144,75	173,99	416,41	13,13	5,33	1 857,08	1 384,43	168,86	85,08	5,57		
Полдник																							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5% (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015	
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200/80	18,87	17,80	69,38	510,52	0,14	1,05	11,02	0,75	0,40	0,29	66,99	220,76	338,41	1,97	1,67	181,43	528,16	11,62	27,90	13,86	188	2015
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,95	2,13	16,74	97,91	0,04	0,52	13,20	0,00	0,00	0,08	16,99	53,61	48,06	0,32	0,40	40,25	136,82	7,92	14,08	1,41	379	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
Итого за прием пищи:	590	26,27	29,25	125,92	992,39	0,39	1,57	24,29	3,60	0,40	0,44	134,48	196,65	530,97	6,24	3,36	611,68	874,98	24,54	53,99	18,02		
Всего за день:	1629	58,43	49,88	282,79	2 053,24	1,00	17,49	262,36	13,34	0,47	0,70	279,23	370,64	947,38	19,37	8,69	2 468,76	2 259,41	193,40	139,07	23,59		

ВТОРНИК 1 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Обед																								
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,47	0,06	1,46	8,15	0,02	6,00	6,00	0,06	0,00	0,02	8,40	13,80	25,20	0,60	0,13	4,80	84,60	1,80	0,01	0,16	70	2015	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	4,05	6,31	11,73	111,34	0,03	9,76	135,06	2,32	0,00	0,06	24,92	42,35	47,87	1,06	0,53	525,06	322,85	65,66	23,33	0,36	82	2015	
РЫБА МИНТАЙ ПРИПУЩЕНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ КРЕСТЬЯНСКИМ 72,5%	90/9	16,38	15,36	3,51	217,81	0,10	0,22	31,12	4,19	0,34	0,10	53,31	47,02	235,65	0,89	1,27	564,22	388,29	207,44	606,00	14,06	227	2015	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ КРЕСТЬЯНСКИМ 72,5%	180	3,35	5,74	25,89	167,93	0,15	14,40	3,29	0,32	0,09	0,10	36,02	15,39	91,39	1,45	0,66	7,28	849,54	7,92	42,77	0,39	310	2015	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,70	0,30	24,40	103,00	0,01	200,00	0,16	0,00	0,00	0,00	3,00	13,00	3,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	388	2015	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75			
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (ЯБЛОКО 1 шт.)	150	0,58	0,58	12,95	58,64	0,03	6,00	4,50	0,95	0,00	0,02	11,75	21,12	14,36	2,87	0,23	29,64	346,11	2,64	9,50	0,35	338	2015	
Итого за прием пищи:	1049	29,88	29,37	119,64	965,88	0,55	37,98	181,17	10,84	0,43	0,38	189,75	181,95	560,80	11,58	4,17	1 530,65	2 294,81	291,16	696,16	18,16			
Полдник																								
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5% (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015	
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,60	0,12	2,11	11,82	0,03	6,03	48,12	0,24	0,00	0,02	10,49	7,43	13,64	0,47	0,12	1,37	145,14	1,06	10,61	0,21	70	2015	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	90/270	17,32	18,92	13,82	294,25	0,07	2,19	70,90	0,39	0,05	0,12	28,23	18,41	180,33	1,72	2,19	66,00	222,32	5,97	11,30	2,43	291	2015	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,29	0,10	14,69	59,90	0,00	2,90	0,00	0,00	0,00	0,00	4,83	7,73	9,66	0,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	377	2015	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75			
Итого за прием пищи:	752	22,66	28,46	70,42	749,93	0,31	11,12	119,09	3,48	0,05	0,21	94,05	63,07	348,13	7,11	3,60	457,37	577,46	12,03	33,92	5,39			
Всего за день:	1801		52,54	57,83	190,06	1 715,81	0,86	49,10	300,26	14,32	0,48	0,56	270,20	245,02	908,93	18,69	7,77	1 988,02	2 872,27	303,19	730,08	23,55		

СРЕДА 1 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,60	0,12	2,11	11,82	0,03	6,03	48,12	0,24	0,00	0,02	10,49	7,43	13,64	0,47	0,12	1,37	145,14	1,06	10,61	0,21	70	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ	250	2,28	2,84	18,64	108,74	0,07	6,60	121,35	1,26	0,00	0,04	26,12	28,39	62,42	0,88	0,54	742,73	393,73	92,12	28,60	1,41	101	2015
КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	90/50	17,58	11,58	18,50	232,01	0,08	0,54	14,03	0,39	0,00	0,08	27,57	4,15	105,82	2,94	2,39	277,84	277,21	19,51	32,85	0,24	268	2015
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,5%	180	5,30	4,50	28,10	300,84	0,25	0,00	0,04	0,69	0,00	0,00	162,84	22,08	242,88	5,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	302	2015
КИСЕЛЬ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,26	0,01	36,17	146,63	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	5,84	26,72	15,40	0,72	0,00	4,10	72,17	0,00	0,00	0,00	354	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (МАНДАРИНЫ 2 шт.)	150	1,35	0,30	12,15	64,50	0,06	90,00	0,02	0,33	0,00	0,05	19,50	51,00	34,50	0,45	0,30	19,50	295,50	3,00	0,03	0,00		
Итого за прием пищи:	1080	31,72	20,37	155,37	1 174,17	0,67	19,41	188,04	6,28	0,00	0,24	295,11	138,39	597,02	17,35	4,57	1 445,68	1 444,36	120,33	93,57	4,96		
Полдник																							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5% (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015	
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,5%	200/10	7,20	10,45	51,37	328,09	0,16	0,52	58,19	1,38	0,13	0,12	56,67	38,93	152,47	1,38	1,66	281,88	234,81	38,19	28,28	10,56	182	2015
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,90	2,50	24,80	134,00	0,04	1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	14,00	121,00	90,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	382	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
Итого за прием пищи:	520	14,55	22,27	115,97	852,58	0,41	1,52	58,27	4,23	0,13	0,20	121,17	111,57	386,97	6,33	2,95	671,88	444,81	43,19	40,29	13,31		
Всего за день:	1600	46,27	42,64	271,34	2 026,75	1,08	20,93	246,31	10,51	0,13	0,44	416,28	249,96	983,99	23,68	7,52	2 117,56	1 889,17	163,52	133,86	18,27		

ЧЕТВЕРГ 1 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,47	0,06	1,46	8,15	0,02	6,00	6,00	0,06	0,00	0,02	8,40	13,80	25,20	0,60	0,13	4,80	84,60	1,80	0,01	0,16	70	2015
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,74	5,05	8,16	84,61	0,05	12,31	154,44	2,26	0,00	0,05	21,31	38,90	41,28	0,69	0,45	10,37	315,71	3,45	19,00	0,13	88	2015
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	90/270	8,66	9,13	6,96	144,53	0,04	1,11	40,03	0,17	0,02	0,06	14,14	9,71	90,54	0,87	1,09	33,14	111,45	2,98	5,73	1,23	291	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,37	0,00	29,78	120,54	0,00	0,02	12,00	0,00	0,00	0,00	3,69	48,95	3,45	0,05	0,00	2,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (ЯБЛОКО 1 шт.)	150	0,58	0,58	12,95	58,64	0,03	6,00	4,50	0,95	0,00	0,02	11,75	21,12	14,36	2,87	0,23	29,64	346,11	2,64	9,50	0,35	338	2015
Итого за прием пищи:	1120	16,17	15,84	99,01	731,96	0,35	25,44	216,97	6,19	0,02	0,23	109,79	160,98	317,33	9,03	3,19	469,95	1 069,07	15,87	46,25	4,62		
Полдник																							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5% (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,60	0,12	2,11	11,82	0,03	6,03	48,12	0,24	0,00	0,02	10,49	7,43	13,64	0,47	0,12	1,37	145,14	1,06	10,61	0,21	70	2015
ОМЛЕТ С ЖАРЕНЫМ КАРТОФЕЛЕМ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,5%	180/10	12,52	25,11	11,71	322,64	0,13	5,57	5,53	2,17	2,14	0,39	26,91	32,64	208,67	2,72	1,33	128,23	476,45	22,20	20,33	0,59	213	2015
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,95	2,13	16,74	97,91	0,04	0,52	13,20	0,00	0,00	0,08	16,99	53,61	48,06	0,32	0,40	40,25	136,82	7,92	14,08	1,41	379	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
Итого за прием пищи:	560	20,52	36,68	70,36	822,86	0,41	12,12	66,92	5,26	2,14	0,57	104,89	15,96	414,87	7,46	3,14	559,85	968,41	36,18	57,03	4,96		
Всего за день:	1680	36,69	52,52	169,37	1 554,82	0,76	37,56	283,89	11,45	2,16	0,80	214,68	176,94	732,20	16,49	6,33	1 029,80	2 037,48	52,05	103,28	9,58		

ПЯТНИЦА 1 НЕДЕЛЯ																							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,60	0,12	2,11	11,82	0,03	6,03	48,12	0,24	0,00	0,02	10,49	7,43	13,64	0,47	0,12	1,37	145,14	1,06	10,61	0,21	70	2015
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,38	5,08	12,99	117,00	0,05	0,95	0,00	0,00	0,00	0,02	15,22	22,00	54,00	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	112	2015
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,5%	90/5	13,49	13,78	7,96	204,74	0,05	0,04	14,58	0,77	0,48	0,13	14,95	6,97	93,22	2,21	2,23	111,17	208,27	8,12	27,43	0,16	274	2015
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,5%	180	3,60	4,27	23,28	145,42	0,14	12,43	19,90	0,20	0,07	0,10	33,73	2,62	88,87	1,26	0,67	17,08	758,83	8,95	40,50	0,76	312	2015
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,70	0,30	24,40	103,00	0,01	200,00	0,16	0,00	0,00	0,00	3,00	13,00	3,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	388	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (АПЕЛЬСИН 1 шт.)	150	1,35	0,30	12,15	64,50	0,06	90,00	0,02	0,33	0,00	0,05	19,50	51,00	34,50	0,45	0,30	19,50	295,50	3,00	0,03	0,00		
Итого за прием пищи:	1035	26,47	24,87	122,59	956,11	0,52	225,45	87,26	4,91	0,55	0,37	139,64	96,40	409,59	12,48	4,54	549,26	1 668,35	25,77	100,05	4,23		
Полдник																							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5% (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200/80	32,63	21,16	82,91	647,44	0,11	0,74	54,65	4,01	0,18	0,49	59,07	105,61	320,04	1,51	1,56	184,91	449,26	18,89	55,34	26,08	223	2015
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,90	2,50	24,80	134,00	0,04	1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	14,00	121,00	90,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	382	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
Итого за прием пищи:	590	39,98	32,98	147,51	1 071,44	0,30	1,74	54,73	6,19	0,18	0,55	103,57	252,11	519,54	5,01	2,54	637,41	613,26	22,69	74,59	31,83		
Всего за день:	1625	66,45	57,85	270,10	2 027,55	0,82	227,19	141,99	11,10	0,73	0,92	243,21	348,51	929,13	17,49	7,08	1 186,67	2 281,61	48,46	174,64	36,06		

ПОНЕДЕЛЬНИК 2 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,47	0,06	1,46	8,15	0,02	6,00	6,00	0,06	0,00	0,02	8,40	13,80	25,20	0,60	0,13	4,80	84,60	1,80	0,01	0,16	70	2015
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	1,77	4,27	9,89	84,67	0,05	9,00	121,30	0,35	0,08	0,06	20,90	27,76	45,86	0,70	0,45	36,64	325,89	3,43	20,28	0,16	99	2015
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	90/50	15,24	10,27	15,22	198,54	0,06	1,29	14,03	0,38	0,00	0,06	19,04	5,97	76,04	2,08	2,26	207,93	249,66	19,47	34,12	0,54	278	2015
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,5%	180	5,30	4,50	28,10	300,84	0,25	0,00	0,04	0,69	0,00	0,00	162,84	22,08	242,88	5,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	302	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,37	0,00	29,78	120,54	0,00	0,02	12,00	0,00	0,00	0,00	3,69	48,95	3,45	0,05	0,00	2,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (АПЕЛЬСИН 1 шт.)	150	1,35	0,30	12,15	64,50	0,06	90,00	0,02	0,33	0,00	0,05	19,50	51,00	34,50	0,45	0,30	19,50	295,50	3,00	0,03	0,00		
Итого за прием пищи:	1090	28,85	20,42	136,30	1 062,53	0,73	22,31	171,33	10,07	0,15	0,38	282,07	175,22	557,53	16,13	6,07	1 204,92	1 534,99	98,44	76,05	4,00		
Полдник																							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5% (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	197/32/8	9,30	20,83	35,50	368,11	0,07	0,00	0,13	1,05	0,00	0,00	11,79	121,83	108,73	1,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	204	2015
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,95	2,13	16,74	97,91	0,04	0,52	13,20	0,00	0,00	0,08	16,99	53,61	48,06	0,32	0,40	40,25	136,82	7,92	14,08	1,41	379	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
Итого за прием пищи:	547	16,70	32,28	92,04	756,02	0,26	0,52	13,40	3,23	0,00	0,14	59,28	93,72	266,29	3,87	1,38	492,75	300,82	11,72	33,33	7,16		
Всего за день:	1637	45,55	52,70	228,34	1 818,55	0,99	22,83	184,73	13,30	0,15	0,52	341,35	268,94	823,82	20,00	7,45	1 697,67	1 835,81	110,16	109,38	11,16		

ВТОРНИК 2 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,60	0,12	2,10	11,76	0,03	6,00	47,88	0,23	0,00	0,02	10,44	7,39	13,57	0,47	0,12	1,37	144,42	1,06	10,56	0,21	70	2015
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,13	5,23	14,93	114,69	0,06	6,70	121,80	2,44	0,00	0,04	24,35	23,49	62,44	0,86	0,40	136,75	402,69	3,87	23,40	1,68	96	2015
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	90/50	14,98	19,16	14,68	284,89	0,07	3,08	17,35	4,63	0,15	0,12	29,72	12,65	124,70	2,80	2,69	146,56	313,55	8,13	46,66	0,93	274/331	2015
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,5%	180	3,60	4,27	23,28	145,42	0,14	12,43	19,90	0,20	0,07	0,10	33,73	2,62	88,87	1,26	0,67	17,08	758,83	8,95	40,50	0,76	312	2015
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,70	0,30	24,40	103,00	0,01	200,00	0,16	0,00	0,00	0,00	3,00	13,00	3,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	388	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (ЯБЛОКО 1 шт.)	150	0,58	0,58	12,95	58,64	0,03	6,00	4,50	0,95	0,00	0,02	11,75	21,12	14,36	2,87	0,23	29,64	346,11	2,64	9,50	0,35	338	2015
Итого за прием пищи:	1080	26,94	30,68	132,04	877,83	0,56	231,26	198,04	8,24	0,20	0,31	167,13	118,16	471,34	11,06	3,54	659,77	2 102,84	105,16	447,94	14,00		
Полдник																							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5% (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015	
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200/80	18,87	17,80	69,38	510,52	0,14	1,05	11,02	0,75	0,40	0,29	66,99	220,76	338,41	1,97	1,67	181,43	528,16	11,62	27,90	13,86	188	2015
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,29	0,10	14,69	59,90	0,00	2,90	0,00	0,00	0,00	0,00	4,83	7,73	9,66	0,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	377	2015	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
Итого за прием пищи:	612	23,61	27,22	123,87	954,38	0,35	3,95	11,09	3,60	0,40	0,36	122,32	257,99	492,57	6,89	2,96	571,43	738,16	16,62	39,91	16,61		
Всего за день:	1692	50,55	57,90	255,91	1 832,21	0,91	235,21	209,13	11,84	0,60	0,67	289,45	376,15	963,91	17,95	6,50	1 231,20	2 841,00	121,78	487,85	30,61		

СРЕДА 2 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,47	0,06	1,46	8,15	0,02	6,00	6,00	0,06	0,00	0,02	8,40	13,80	25,20	0,60	0,13	4,80	84,60	1,80	0,01	0,16	70	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	4,80	5,39	16,09	131,70	0,16	3,87	150,96	4,08	0,00	0,05	34,47	45,88	90,86	1,73	0,92	746,39	371,90	91,49	22,26	2,24	102	2015
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ БРОЙЛЕР ЦЫПЛЯТ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,5%	90/9	13,55	18,34	9,40	256,53	0,08	1,31	27,04	0,22	0,12	0,12	16,35	3,08	130,29	1,27	1,55	127,70	171,21	5,59	3,14	0,37	295	2015
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,5%	180	6,58	6,34	41,83	250,79	0,10	0,00	24,30	1,37	0,12	0,03	10,10	19,32	56,59	1,29	0,44	532,73	77,40	64,28	0,21	0,09	309	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,37	0,00	29,78	120,54	0,00	0,02	12,00	0,00	0,00	0,00	3,69	48,95	3,45	0,05	0,00	2,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (МАНДАРИНЫ 2 шт.)	150	1,35	0,30	12,15	64,50	0,06	90,00	0,02	0,33	0,00	0,05	19,50	51,00	34,50	0,45	0,30	19,50	295,50	3,00	0,03	0,00		
Итого за прием пищи:	1039	31,47	31,45	150,41	1 141,84	0,60	17,20	224,80	9,43	0,24	0,32	135,26	180,65	463,25	11,76	4,56	1 833,26	1 262,42	170,80	47,13	5,96		
Полдник																							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5% (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,5%	200/10	7,79	11,15	30,77	254,39	0,19	0,66	16,86	2,59	0,14	0,18	86,09	71,09	154,50	2,65	1,26	79,82	292,69	14,79	17,93	1,79	183	2015
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,95	2,13	16,74	97,91	0,04	0,52	13,20	0,00	0,00	0,08	16,99	53,61	48,06	0,32	0,40	40,25	136,82	7,92	14,08	1,41	379	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
Итого за прием пищи:	520	15,19	22,60	87,31	736,26	0,44	1,18	30,13	5,44	0,14	0,33	153,58	95,20	347,06	6,92	2,95	510,07	639,51	27,71	44,02	5,95		
Всего за день:	1559	46,66	54,05	237,72	1 878,10	1,04	18,38	254,93	14,87	0,38	0,65	288,84	275,85	810,31	18,68	7,51	2 343,33	1 901,93	198,51	91,15	11,91		

ЧЕТВЕРГ 2 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,60	0,12	2,10	11,76	0,03	6,00	47,88	0,23	0,00	0,02	10,44	7,39	13,57	0,47	0,12	1,37	144,42	1,06	10,56	0,21	70	2015
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	4,05	6,31	11,73	111,34	0,03	9,76	135,06	2,32	0,00	0,06	24,92	42,35	47,87	1,06	0,53	525,06	322,85	65,66	23,33	0,36	82	2015
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ИЗ МИНТАЯ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	90/50	10,85	4,47	11,26	128,83	0,08	0,13	3,80	1,67	0,13	0,05	33,36	27,28	146,60	0,65	0,83	84,93	240,79	83,64	351,97	8,25	239, 331	2015
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ КРЕСТЬЯНСКИМ 72,5%	180	3,35	5,74	25,89	167,93	0,15	14,40	3,29	0,32	0,09	0,10	36,02	15,39	91,39	1,45	0,66	7,28	849,54	7,92	42,77	0,39	310	2015
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,70	0,30	24,40	103,00	0,01	200,00	0,16	0,00	0,00	0,00	3,00	13,00	3,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	388	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (ЯБЛОКО 1 шт.)	150	0,58	0,58	12,95	58,64	0,03	6,00	4,50	0,95	0,00	0,02	11,75	21,12	14,36	2,87	0,23	29,64	346,11	2,64	9,50	0,35	338	2015
Итого за прием пищи:	1090	24,48	18,54	128,03	1 053,05	0,53	239,24	208,24	11,20	0,24	0,40	166,35	140,40	437,39	13,60	5,52	1 099,91	2 186,47	90,41	144,83	4,99		
Полдник																							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5% (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/80	39,33	23,04	84,84	701,41	0,15	0,63	56,17	2,60	0,31	0,57	69,31	117,36	367,22	2,20	1,62	609,98	606,26	68,59	59,24	33,60	222	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,37	0,00	29,78	120,54	0,00	0,02	12,00	0,00	0,00	0,00	3,69	48,95	3,45	0,05	0,00	2,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
Итого за прием пищи:	590	44,15	32,36	154,42	1 205,91	0,36	0,65	68,24	5,45	0,31	0,64	123,50	195,81	515,17	6,20	2,91	1 001,98	817,46	73,59	71,25	36,35		
Всего за день:	1680	68,63	50,90	282,45	2 258,96	0,89	239,89	276,48	16,65	0,55	1,04	289,85	336,21	952,56	19,80	8,43	2 101,89	3 003,93	164,00	216,08	41,34		

ПЯТНИЦА 2 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,47	0,06	1,46	8,15	0,02	6,00	6,00	0,06	0,00	0,02	8,40	13,80	25,20	0,60	0,13	4,80	84,60	1,80	0,01	0,16	70	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	3,63	5,00	20,00	139,27	0,06	4,60	120,93	1,32	0,14	0,07	19,99	26,44	59,13	0,86	0,50	160,15	293,61	21,75	21,92	1,04	108	2015
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72.5%	90/9	13,77	15,20	14,90	245,61	0,08	0,00	40,49	0,47	0,12	0,08	23,04	3,96	94,94	2,72	2,26	152,08	228,98	4,25	29,76	0,00	268	2015
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72.5%	180	7,31	5,01	41,57	240,79	0,15	0,00	18,63	0,07	0,09	0,06	37,71	37,26	160,10	2,71	0,01	540,65	134,32	63,36	0,15	38,80	302	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,37	0,00	29,78	120,54	0,00	0,02	12,00	0,00	0,00	0,00	3,69	48,95	3,45	0,05	0,00	2,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (АПЕЛЬСИН 1 шт.)	150	1,35	0,30	12,15	64,50	0,06	90,00	0,02	0,33	0,00	0,05	19,50	51,00	34,50	0,45	0,30	19,50	295,50	3,00	0,03	0,00		
Итого за прием пищи:	1039	31,25	26,59	159,56	1 128,49	0,55	16,62	202,55	5,62	0,35	0,33	155,08	180,03	499,68	13,76	4,42	1 279,32	1 298,82	98,80	73,35	43,10		
Полдник																							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72.5% (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015	
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСОВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72.5%	200/10	5,03	8,13	27,88	205,26	0,05	1,29	0,05	0,65	0,00	0,00	29,69	138,13	136,84	1,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	182	2015	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,90	2,50	24,80	134,00	0,04	1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	14,00	121,00	90,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	382	2015	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
Итого за прием пищи:	520	12,38	19,95	92,48	723,22	0,30	2,29	0,13	3,50	0,00	0,07	94,19	288,63	371,34	6,24	1,29	390,00	210,00	5,00	12,01	2,75		
Всего за день:	1559	43,63	46,54	252,04	1 851,71	0,85	18,91	202,68	9,12	0,35	0,40	249,27	468,66	871,02	20,00	5,71	1 669,32	1 508,82	103,80	85,36	45,85		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	515,40	522,81	2 440,12	19 017,70	9,20	887,49	2 362,76	126,50	6,00	6,70	2 882,36	3 116,88	8 923,25	192,15	72,99	17 834,22	22 431,43	1 458,87	2 270,75	251,92
Среднее значение за период	51,54	52,28	244,01	1 901,77	0,92	88,75	236,28	12,65	0,60	0,67	288,24	311,69	892,33	19,22	7,30	1 783,42	2 243,14	145,89	227,08	25,19
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,4	15,7	73,1																	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
1 - 4 класс	581	916

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ, ОТНОСЯЩИХСЯ К ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ, УТВЕРЖДЕННОЙ
ПОСТАНОВЛЕНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА Ставрополя от 29.04.2021 № 914
НА ПЕРИОД с 01.09.2025 г. по 28.11.2025 г. — с 01.04.2026 г. по 29.05.2026 г.

2025-2026 уч.года

ПОНЕДЕЛЬНК 1 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,60	0,12	2,11	11,82	0,03	6,03	48,12	0,24	0,00	0,02	10,49	7,43	13,64	0,47	0,12	1,37	145,14	1,06	10,61	0,21	71	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	4,80	5,39	16,09	131,70	0,16	3,87	150,96	4,08	0,00	0,05	34,47	45,88	90,86	1,73	0,92	746,39	371,90	91,49	22,26	2,24	102	2015
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,5%	90/9	14,18	13,03	15,32	229,20	0,08	0,00	22,49	0,44	0,07	0,08	23,75	4,69	97,36	2,79	2,34	156,30	234,92	4,39	30,69	0,00	268	2015
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ с маслом сливочным "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,5%	180	6,51	0,77	41,72	199,99	0,10	0,00	0,00	1,28	0,00	0,02	10,10	17,42	54,24	1,27	0,43	531,38	75,16	64,28	0,01	0,02	309	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,37	0,00	29,78	120,54	0,00	0,02	12,00	0,00	0,00	0,00	3,69	48,95	3,45	0,05	0,00	2,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (ЯБЛОКО 1 шт.)	150	0,58	0,58	12,95	58,64	0,03	6,00	4,50	0,95	0,00	0,02	11,75	21,12	14,36	2,87	0,23	29,64	346,11	2,64	9,50	0,35	338	2015
Итого за прием пищи:	1039	31,39	20,91	157,67	1 060,85	0,61	15,92	238,07	9,74	0,07	0,26	144,75	173,99	416,41	13,13	5,33	1 857,08	1 384,43	168,86	85,08	5,57		
Полдник																							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5% (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015	
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200/80	18,87	17,80	69,38	510,52	0,14	1,05	11,02	0,75	0,40	0,29	66,99	220,76	338,41	1,97	1,67	181,43	528,16	11,62	27,90	13,86	188	2015
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,95	2,13	16,74	97,91	0,04	0,52	13,20	0,00	0,00	0,08	16,99	53,61	48,06	0,32	0,40	40,25	136,82	7,92	14,08	1,41	379	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
Итого за прием пищи:	590	26,27	29,25	125,92	992,39	0,39	1,57	24,29	3,60	0,40	0,44	134,48	196,65	530,97	6,24	3,36	611,68	874,98	24,54	53,99	18,02		
Всего за день:	1629	57,66	50,16	283,59	2 053,24	1,00	17,49	262,36	13,34	0,47	0,70	279,23	370,64	947,38	19,37	8,69	2 468,76	2 259,41	193,40	139,07	23,59		

ВТОРНИК 1 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Обед																								
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,47	0,06	1,46	8,15	0,02	6,00	6,00	0,06	0,00	0,02	8,40	13,80	25,20	0,60	0,13	4,80	84,60	1,80	0,01	0,16	71	2015	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	4,05	6,31	11,73	111,34	0,03	9,76	135,06	2,32	0,00	0,06	24,92	42,35	47,87	1,06	0,53	525,06	322,85	65,66	23,33	0,36	82	2015	
РЫБА МИНТАЙ ПРИПУЩЕНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ КРЕСТЬЯНСКИМ 72,5%	90/9	16,38	15,36	3,51	217,81	0,10	0,22	31,12	4,19	0,34	0,10	53,31	47,02	235,65	0,89	1,27	564,22	388,29	207,44	606,00	14,06	227	2015	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ КРЕСТЬЯНСКИМ 72,5%	180	3,35	5,74	25,89	167,93	0,15	14,40	3,29	0,32	0,09	0,10	36,02	15,39	91,39	1,45	0,66	7,28	849,54	7,92	42,77	0,39	310	2015	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,70	0,30	24,40	103,00	0,01	200,00	0,16	0,00	0,00	0,00	3,00	13,00	3,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	388	2015	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75			
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (ЯБЛОКО 1 шт.)	150	0,58	0,58	12,95	58,64	0,03	6,00	4,50	0,95	0,00	0,02	11,75	21,12	14,36	2,87	0,23	29,64	346,11	2,64	9,50	0,35	338	2015	
Итого за прием пищи:	1049	29,88	29,37	119,64	965,88	0,55	37,98	181,17	10,84	0,43	0,38	189,75	181,95	560,80	11,58	4,17	1 530,65	2 294,81	291,16	696,16	18,16			
Полдник																								
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5% (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015	
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,60	0,12	2,11	11,82	0,03	6,03	48,12	0,24	0,00	0,02	10,49	7,43	13,64	0,47	0,12	1,37	145,14	1,06	10,61	0,21	71	2015	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	90/270	17,32	18,92	13,82	294,25	0,07	2,19	70,90	0,39	0,05	0,12	28,23	18,41	180,33	1,72	2,19	66,00	222,32	5,97	11,30	2,43	291	2015	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,29	0,10	14,69	59,90	0,00	2,90	0,00	0,00	0,00	0,00	4,83	7,73	9,66	0,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	377	2015	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75			
Итого за прием пищи:	752	22,66	28,46	70,42	749,93	0,31	11,12	119,09	3,48	0,05	0,21	94,05	63,07	348,13	7,11	3,60	457,37	577,46	12,03	33,92	5,39			
Всего за день:	1801		52,54	57,83	190,06	1 715,81	0,86	49,10	300,26	14,32	0,48	0,56	270,20	245,02	908,93	18,69	7,77	1 988,02	2 872,27	303,19	730,08	23,55		

СРЕДА 1 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,60	0,12	2,11	11,82	0,03	6,03	48,12	0,24	0,00	0,02	10,49	7,43	13,64	0,47	0,12	1,37	145,14	1,06	10,61	0,21	71	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ	250	2,28	2,84	18,64	108,74	0,07	6,60	121,35	1,26	0,00	0,04	26,12	28,39	62,42	0,88	0,54	742,73	393,73	92,12	28,60	1,41	101	2015
КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	90/50	17,58	11,58	18,50	232,01	0,08	0,54	14,03	0,39	0,00	0,08	27,57	4,15	105,82	2,94	2,39	277,84	277,21	19,51	32,85	0,24	268	2015
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,5%	180	5,30	4,50	28,10	300,84	0,25	0,00	0,04	0,69	0,00	0,00	162,84	22,08	242,88	5,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	302	2015
КИСЕЛЬ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,26	0,01	36,17	146,63	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	5,84	26,72	15,40	0,72	0,00	4,10	72,17	0,00	0,00	0,00	354	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (ЯБЛОКО 1 шт.)	150	0,58	0,58	12,95	58,64	0,03	6,00	4,50	0,95	0,00	0,02	11,75	21,12	14,36	2,87	0,23	29,64	346,11	2,64	9,50	0,35	338	2015
Итого за прием пищи:	1080	30,95	20,65	156,17	1 174,17	0,67	19,41	188,04	6,28	0,00	0,24	295,11	138,39	597,02	17,35	4,57	1 445,68	1 444,36	120,33	93,57	4,96		
Полдник																							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5% (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015	
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,5%	200/10	7,20	10,45	51,37	328,09	0,16	0,52	58,19	1,38	0,13	0,12	56,67	38,93	152,47	1,38	1,66	281,88	234,81	38,19	28,28	10,56	182	2015
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,90	2,50	24,80	134,00	0,04	1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	14,00	121,00	90,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	382	2015	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
Итого за прием пищи:	520	14,55	22,27	115,97	852,58	0,41	1,52	58,27	4,23	0,13	0,20	121,17	111,57	386,97	6,33	2,95	671,88	444,81	43,19	40,29	13,31		
Всего за день:	1600	45,50	42,92	272,14	2 026,75	1,08	20,93	246,31	10,51	0,13	0,44	416,28	249,96	983,99	23,68	7,52	2 117,56	1 889,17	163,52	133,86	18,27		

ЧЕТВЕРГ 1 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,47	0,06	1,46	8,15	0,02	6,00	6,00	0,06	0,00	0,02	8,40	13,80	25,20	0,60	0,13	4,80	84,60	1,80	0,01	0,16	71	2015
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,74	5,05	8,16	84,61	0,05	12,31	154,44	2,26	0,00	0,05	21,31	38,90	41,28	0,69	0,45	10,37	315,71	3,45	19,00	0,13	88	2015
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	90/270	8,66	9,13	6,96	144,53	0,04	1,11	40,03	0,17	0,02	0,06	14,14	9,71	90,54	0,87	1,09	33,14	111,45	2,98	5,73	1,23	291	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,37	0,00	29,78	120,54	0,00	0,02	12,00	0,00	0,00	0,00	3,69	48,95	3,45	0,05	0,00	2,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (ЯБЛОКО 1 шт.)	150	0,58	0,58	12,95	58,64	0,03	6,00	4,50	0,95	0,00	0,02	11,75	21,12	14,36	2,87	0,23	29,64	346,11	2,64	9,50	0,35	338	2015
Итого за прием пищи:	1120	16,17	15,84	99,01	731,96	0,35	25,44	216,97	6,19	0,02	0,23	109,79	160,98	317,33	9,03	3,19	469,95	1 069,07	15,87	46,25	4,62		
Полдник																							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5% (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,60	0,12	2,11	11,82	0,03	6,03	48,12	0,24	0,00	0,02	10,49	7,43	13,64	0,47	0,12	1,37	145,14	1,06	10,61	0,21	71	2015
ОМЛЕТ С ЖАРЕНЫМ КАРТОФЕЛЕМ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,5%	180/10	12,52	25,11	11,71	322,64	0,13	5,57	5,53	2,17	2,14	0,39	26,91	32,64	208,67	2,72	1,33	128,23	476,45	22,20	20,33	0,59	213	2015
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,95	2,13	16,74	97,91	0,04	0,52	13,20	0,00	0,00	0,08	16,99	53,61	48,06	0,32	0,40	40,25	136,82	7,92	14,08	1,41	379	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
Итого за прием пищи:	560	20,52	36,68	70,36	822,86	0,41	12,12	66,92	5,26	2,14	0,57	104,89	15,96	414,87	7,46	3,14	559,85	968,41	36,18	57,03	4,96		
Всего за день:	1680	36,69	52,52	169,37	1 554,82	0,76	37,56	283,89	11,45	2,16	0,80	214,68	176,94	732,20	16,49	6,33	1 029,80	2 037,48	52,05	103,28	9,58		

ПЯТНИЦА 1 НЕДЕЛЯ																							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,60	0,12	2,11	11,82	0,03	6,03	48,12	0,24	0,00	0,02	10,49	7,43	13,64	0,47	0,12	1,37	145,14	1,06	10,61	0,21	71	2015
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,38	5,08	12,99	117,00	0,05	0,95	0,00	0,00	0,00	0,02	15,22	22,00	54,00	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	112	2015
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,5%	90/5	13,49	13,78	7,96	204,74	0,05	0,04	14,58	0,77	0,48	0,13	14,95	6,97	93,22	2,21	2,23	111,17	208,27	8,12	27,43	0,16	274	2015
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,5%	180	3,60	4,27	23,28	145,42	0,14	12,43	19,90	0,20	0,07	0,10	33,73	2,62	88,87	1,26	0,67	17,08	758,83	8,95	40,50	0,76	312	2015
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,70	0,30	24,40	103,00	0,01	200,00	0,16	0,00	0,00	0,00	3,00	13,00	3,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	388	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (ЯБЛОКО 1 шт.)	150	0,58	0,58	12,95	58,64	0,03	6,00	4,50	0,95	0,00	0,02	11,75	21,12	14,36	2,87	0,23	29,64	346,11	2,64	9,50	0,35	338	2015
Итого за прием пищи:	1035	25,70	25,15	123,39	956,11	0,52	225,45	87,26	4,91	0,55	0,37	139,64	96,40	409,59	12,48	4,54	549,26	1 668,35	25,77	100,05	4,23		
Полдник																							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5% (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200/80	32,63	21,16	82,91	647,44	0,11	0,74	54,65	4,01	0,18	0,49	59,07	105,61	320,04	1,51	1,56	184,91	449,26	18,89	55,34	26,08	223	2015
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,90	2,50	24,80	134,00	0,04	1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	14,00	121,00	90,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	382	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
Итого за прием пищи:	590	39,98	32,98	147,51	1 071,44	0,30	1,74	54,73	6,19	0,18	0,55	103,57	252,11	519,54	5,01	2,54	637,41	613,26	22,69	74,59	31,83		
Всего за день:	1625	65,68	58,13	270,90	2 027,55	0,82	227,19	141,99	11,10	0,73	0,92	243,21	348,51	929,13	17,49	7,08	1 186,67	2 281,61	48,46	174,64	36,06		

ПОНЕДЕЛЬНИК 2 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Обед																								
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,47	0,06	1,46	8,15	0,02	6,00	6,00	0,06	0,00	0,02	8,40	13,80	25,20	0,60	0,13	4,80	84,60	1,80	0,01	0,16	71	2015	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	1,77	4,27	9,89	84,67	0,05	9,00	121,30	0,35	0,08	0,06	20,90	27,76	45,86	0,70	0,45	36,64	325,89	3,43	20,28	0,16	99	2015	
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	90/50	15,24	10,27	15,22	198,54	0,06	1,29	14,03	0,38	0,00	0,06	19,04	5,97	76,04	2,08	2,26	207,93	249,66	19,47	34,12	0,54	278	2015	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,5%	180	5,30	4,50	28,10	300,84	0,25	0,00	0,04	0,69	0,00	0,00	162,84	22,08	242,88	5,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	302	2015	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,37	0,00	29,78	120,54	0,00	0,02	12,00	0,00	0,00	0,00	3,69	48,95	3,45	0,05	0,00	2,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2015	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75			
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (ЯБЛОКО 1 шт.)	150	0,58	0,58	12,95	58,64	0,03	6,00	4,50	0,95	0,00	0,02	11,75	21,12	14,36	2,87	0,23	29,64	346,11	2,64	9,50	0,35	338	2015	
Итого за прием пищи:	1090	28,08	20,70	137,10	1 062,53	0,73	22,31	171,33	10,07	0,15	0,38	282,07	175,22	557,53	16,13	6,07	1 204,92	1 534,99	98,44	76,05	4,00			
Полдник																								
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5% (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	197/32/8	9,30	20,83	35,50	368,11	0,07	0,00	0,13	1,05	0,00	0,00	11,79	121,83	108,73	1,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	204	2015	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,95	2,13	16,74	97,91	0,04	0,52	13,20	0,00	0,00	0,08	16,99	53,61	48,06	0,32	0,40	40,25	136,82	7,92	14,08	1,41	379	2015	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75			
Итого за прием пищи:	547	16,70	32,28	92,04	756,02	0,26	0,52	13,40	3,23	0,00	0,14	59,28	93,72	266,29	3,87	1,38	492,75	300,82	11,72	33,33	7,16			
Всего за день:	1637		44,78	52,98	229,14	1 818,55	0,99	22,83	184,73	13,30	0,15	0,52	341,35	268,94	823,82	20,00	7,45	1 697,67	1 835,81	110,16	109,38	11,16		

ВТОРНИК 2 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,60	0,12	2,10	11,76	0,03	6,00	47,88	0,23	0,00	0,02	10,44	7,39	13,57	0,47	0,12	1,37	144,42	1,06	10,56	0,21	71	2015
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,13	5,23	14,93	114,69	0,06	6,70	121,80	2,44	0,00	0,04	24,35	23,49	62,44	0,86	0,40	136,75	402,69	3,87	23,40	1,68	96	2015
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	90/50	14,98	19,16	14,68	284,89	0,07	3,08	17,35	4,63	0,15	0,12	29,72	12,65	124,70	2,80	2,69	146,56	313,55	8,13	46,66	0,93	274/331	2015
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,5%	180	3,60	4,27	23,28	145,42	0,14	12,43	19,90	0,20	0,07	0,10	33,73	2,62	88,87	1,26	0,67	17,08	758,83	8,95	40,50	0,76	312	2015
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,70	0,30	24,40	103,00	0,01	200,00	0,16	0,00	0,00	0,00	3,00	13,00	3,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	388	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (ЯБЛОКО 1 шт.)	150	0,58	0,58	12,95	58,64	0,03	6,00	4,50	0,95	0,00	0,02	11,75	21,12	14,36	2,87	0,23	29,64	346,11	2,64	9,50	0,35	338	2015
Итого за прием пищи:	1080	26,94	30,68	132,04	877,83	0,56	231,26	198,04	8,24	0,20	0,31	167,13	118,16	471,34	11,06	3,54	659,77	2 102,84	105,16	447,94	14,00		
Полдник																							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5% (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015	
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200/80	18,87	17,80	69,38	510,52	0,14	1,05	11,02	0,75	0,40	0,29	66,99	220,76	338,41	1,97	1,67	181,43	528,16	11,62	27,90	13,86	188	2015
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,29	0,10	14,69	59,90	0,00	2,90	0,00	0,00	0,00	0,00	4,83	7,73	9,66	0,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	377	2015	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
Итого за прием пищи:	612	23,61	27,22	123,87	954,38	0,35	3,95	11,09	3,60	0,40	0,36	122,32	257,99	492,57	6,89	2,96	571,43	738,16	16,62	39,91	16,61		
Всего за день:	1692	50,55	57,90	255,91	1 832,21	0,91	235,21	209,13	11,84	0,60	0,67	289,45	376,15	963,91	17,95	6,50	1 231,20	2 841,00	121,78	487,85	30,61		

СРЕДА 2 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,47	0,06	1,46	8,15	0,02	6,00	6,00	0,06	0,00	0,02	8,40	13,80	25,20	0,60	0,13	4,80	84,60	1,80	0,01	0,16	71	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	4,80	5,39	16,09	131,70	0,16	3,87	150,96	4,08	0,00	0,05	34,47	45,88	90,86	1,73	0,92	746,39	371,90	91,49	22,26	2,24	102	2015
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ БРОЙЛЕР ЦЫПЛЯТ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,5%	90/9	13,55	18,34	9,40	256,53	0,08	1,31	27,04	0,22	0,12	0,12	16,35	3,08	130,29	1,27	1,55	127,70	171,21	5,59	3,14	0,37	295	2015
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,5%	180	6,58	6,34	41,83	250,79	0,10	0,00	24,30	1,37	0,12	0,03	10,10	19,32	56,59	1,29	0,44	532,73	77,40	64,28	0,21	0,09	309	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,37	0,00	29,78	120,54	0,00	0,02	12,00	0,00	0,00	0,00	3,69	48,95	3,45	0,05	0,00	2,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (ЯБЛОКО 1 шт.)	150	0,58	0,58	12,95	58,64	0,03	6,00	4,50	0,95	0,00	0,02	11,75	21,12	14,36	2,87	0,23	29,64	346,11	2,64	9,50	0,35	338	2015
Итого за прием пищи:	1039	30,70	31,73	151,21	1 141,84	0,60	17,20	224,80	9,43	0,24	0,32	135,26	180,65	463,25	11,76	4,56	1 833,26	1 262,42	170,80	47,13	5,96		
Полдник																							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5% (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,5%	200/10	7,79	11,15	30,77	254,39	0,19	0,66	16,86	2,59	0,14	0,18	86,09	71,09	154,50	2,65	1,26	79,82	292,69	14,79	17,93	1,79	183	2015
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,95	2,13	16,74	97,91	0,04	0,52	13,20	0,00	0,00	0,08	16,99	53,61	48,06	0,32	0,40	40,25	136,82	7,92	14,08	1,41	379	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
Итого за прием пищи:	520	15,19	22,60	87,31	736,26	0,44	1,18	30,13	5,44	0,14	0,33	153,58	95,20	347,06	6,92	2,95	510,07	639,51	27,71	44,02	5,95		
Всего за день:	1559	45,89	54,33	238,52	1 878,10	1,04	18,38	254,93	14,87	0,38	0,65	288,84	275,85	810,31	18,68	7,51	2 343,33	1 901,93	198,51	91,15	11,91		

ЧЕТВЕРГ 2 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,60	0,12	2,10	11,76	0,03	6,00	47,88	0,23	0,00	0,02	10,44	7,39	13,57	0,47	0,12	1,37	144,42	1,06	10,56	0,21	71	2015
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	4,05	6,31	11,73	111,34	0,03	9,76	135,06	2,32	0,00	0,06	24,92	42,35	47,87	1,06	0,53	525,06	322,85	65,66	23,33	0,36	82	2015
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ИЗ МИНТАЯ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	90/50	10,85	4,47	11,26	128,83	0,08	0,13	3,80	1,67	0,13	0,05	33,36	27,28	146,60	0,65	0,83	84,93	240,79	83,64	351,97	8,25	239, 331	2015
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ КРЕСТЬЯНСКИМ 72,5%	180	3,35	5,74	25,89	167,93	0,15	14,40	3,29	0,32	0,09	0,10	36,02	15,39	91,39	1,45	0,66	7,28	849,54	7,92	42,77	0,39	310	2015
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,70	0,30	24,40	103,00	0,01	200,00	0,16	0,00	0,00	0,00	3,00	13,00	3,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	388	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (ЯБЛОКО 1 шт.)	150	0,58	0,58	12,95	58,64	0,03	6,00	4,50	0,95	0,00	0,02	11,75	21,12	14,36	2,87	0,23	29,64	346,11	2,64	9,50	0,35	338	2015
Итого за прием пищи:	1090	24,48	18,54	128,03	1 053,05	0,53	239,24	208,24	11,20	0,24	0,40	166,35	140,40	437,39	13,60	5,52	1 099,91	2 186,47	90,41	144,83	4,99		
Полдник																							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5% (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/80	39,33	23,04	84,84	701,41	0,15	0,63	56,17	2,60	0,31	0,57	69,31	117,36	367,22	2,20	1,62	609,98	606,26	68,59	59,24	33,60	222	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,37	0,00	29,78	120,54	0,00	0,02	12,00	0,00	0,00	0,00	3,69	48,95	3,45	0,05	0,00	2,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
Итого за прием пищи:	590	44,15	32,36	154,42	1 205,91	0,36	0,65	68,24	5,45	0,31	0,64	123,50	195,81	515,17	6,20	2,91	1 001,98	817,46	73,59	71,25	36,35		
Всего за день:	1680	68,63	50,90	282,45	2 258,96	0,89	239,89	276,48	16,65	0,55	1,04	289,85	336,21	952,56	19,80	8,43	2 101,89	3 003,93	164,00	216,08	41,34		

ПЯТНИЦА 2 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,47	0,06	1,46	8,15	0,02	6,00	6,00	0,06	0,00	0,02	8,40	13,80	25,20	0,60	0,13	4,80	84,60	1,80	0,01	0,16	71	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	3,63	5,00	20,00	139,27	0,06	4,60	120,93	1,32	0,14	0,07	19,99	26,44	59,13	0,86	0,50	160,15	293,61	21,75	21,92	1,04	108	2015
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,5%	90/9	13,77	15,20	14,90	245,61	0,08	0,00	40,49	0,47	0,12	0,08	23,04	3,96	94,94	2,72	2,26	152,08	228,98	4,25	29,76	0,00	268	2015
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,5%	180	7,31	5,01	41,57	240,79	0,15	0,00	18,63	0,07	0,09	0,06	37,71	37,26	160,10	2,71	0,01	540,65	134,32	63,36	0,15	38,80	302	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,37	0,00	29,78	120,54	0,00	0,02	12,00	0,00	0,00	0,00	3,69	48,95	3,45	0,05	0,00	2,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (ЯБЛОКО 1 шт.)	150	0,58	0,58	12,95	58,64	0,03	6,00	4,50	0,95	0,00	0,02	11,75	21,12	14,36	2,87	0,23	29,64	346,11	2,64	9,50	0,35	338	2015
Итого за прием пищи:	1039	30,48	26,87	160,36	1 128,49	0,55	16,62	202,55	5,62	0,35	0,33	155,08	180,03	499,68	13,76	4,42	1 279,32	1 298,82	98,80	73,35	43,10		
Полдник																							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5% (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015	
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСОВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,5%	200/10	5,03	8,13	27,88	205,26	0,05	1,29	0,05	0,65	0,00	0,00	29,69	138,13	136,84	1,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	182	2015	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,90	2,50	24,80	134,00	0,04	1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	14,00	121,00	90,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	382	2015	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,60	16,70	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	0,61	203,00	117,50	2,20	12,00	2,75		
Итого за прием пищи:	520	12,38	19,95	92,48	723,22	0,30	2,29	0,13	3,50	0,00	0,07	94,19	288,63	371,34	6,24	1,29	390,00	210,00	5,00	12,01	2,75		
Всего за день:	1559	42,86	46,82	252,84	1 851,71	0,85	18,91	202,68	9,12	0,35	0,40	249,27	468,66	871,02	20,00	5,71	1 669,32	1 508,82	103,80	85,36	45,85		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	510,78	524,49	2 444,92	19 017,70	9,20	887,49	2 362,76	126,50	6,00	6,70	2 882,36	3 116,88	8 923,25	192,15	72,99	17 834,22	22 431,43	1 458,87	2 270,75	251,92
Среднее значение за период	51,08	52,45	244,49	1 901,77	0,92	88,75	236,28	12,65	0,60	0,67	288,24	311,69	892,33	19,22	7,30	1 783,42	2 243,14	145,89	227,08	25,19
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,3	15,7	73,2																	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
1 - 4 класс	581	916